

# 動きの瞬間を捉える

Laban Movement Analysis / Bartenieff Fundamentalsの視点より

お茶の水女子大学 教学IR・教育開発・学修支援センター 講師  
CMA、RSME、RSMT 橋 本 有 子



図1 モルドバ共和国でのワークショップの様子

## 1. はじめに

まず、上の写真(図1)について述べたい。これは東ヨーロッパのモルドバ共和国のデイケアセンターで、子ども達とムーブメント/ダンスワークショップをした際の写真である。この国ではルーマニア語を使うので、筆者の英語に通訳が入ったのだが、子ども達は言葉を待たずに私の動きを直接感じ取っていくような姿が見受けられた。「動き」というものが言葉を超えた世界共通のものであることを再認識した体験である。

## 2. なぜ動きに魅了されたのか

筆者は「動き」に魅了され、それを学び続けているのだが、そのきっかけは腰痛である。中学生の頃からぎっくり腰を繰り返し、腰が痛くて動けないこともしばしばあった。病院でヘルニアの診断を受けたのは今から十年ほど前のことである。そのとき自分なりに、なぜ腰痛になったのか理由を探った。人生の中でより長く動き、踊り、そし

てももちろん自分の足で歩きたいと思ったからである。当時の筆者は、筋が不足しており腹筋と背筋のバランスが悪いのではないか、父や祖父の様に脊柱（背骨）の湾曲が少ないことが原因ではないか、あるいは可動域の小ささに原因があるのではないかなど、動きの形や外観、動きの可動範囲（量）に考えを巡らせていた。しかし、最終的に行き着いたのは、どのように動くか、という「動きの質」であった。

単純に手をまっすぐ前へ伸ばすといった動きにも、「どのように」に注目すると様々な方法が存在する。例えば、少し弧を描くような、あるいはまっすぐ伸びるような、またやわらかい感じや鋭い感じ、躊躇するような動きなど、多くの異なる方法がある。上半身だけのジェスチャーなのか、下半身のサポートがある上半身の動きなのか…この様な「動きの質」という考え方に会ってから、自分のからだのこと、さらにはからだの動きについて考えるようになった。自分が何をしているのか、なぜ腰痛になったのかということについて、その根本原因は自身の「動き方」にあったのだと知り、長年の疑問に対する答えが明確になった。解決法が見えたときの喜びは忘れられない。

非常にシンプルなアイデアであるが、人は動いている。私たちは生まれてから死ぬまでに、一度も止まることなく常に動き続ける。一見静止して見える状態であっても呼吸を続けており、からだの中では無意識にいろいろなことが行われているのである。もしビデオとカメラに例えるなら、私達の人生はずっと続くビデオのようなもので、その瞬間を途中で写真のように切り取るなら、それはあくまで動きの中の一コマと言えるであろう。（図2）

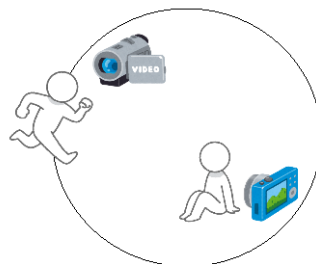


図2 人は動いている

### 3. なぜ動きに引きつけられるのか

#### ースティーブ・ジョブズのプレゼンテーションよりー

米国アップル社の創業者、スティーブ・ジョブズのプレゼンテーションは、非常に人気がある。2007年に、現在はスマートフォンの代名詞となったiPhoneの初代モデルを発表した際の彼のプレゼンテーションから、人々を引き付ける要因を探る。

（以下、映像と共に）

「1984年、アップル社からこのような商品（初期のPC）が発売されました。

……（中略）……

iPodが発売されて、世界中の音楽のシーンを変えました。

本日、非常に革命的な3つのものを紹介します。1つ目にタッチコントロールを持ったiPod。1つ目は持ち運びのできる電話。そして3つ目はブレイクスル

ーインターネットコミュニケーション。iPod, Phone, and Internet communication…。(繰り返し)

皆さんわかりますか。3つに別れていますよね。それを1つに統合します。  
それを私たちは… iPhoneと呼びます。」

スティーブ・ジョブズのプレゼンテーションを通して見られる特徴は、非常にシンプルだということである。ごちゃごちゃと文字をスクリーンに並べるのではなく、一つのスクリーンに一つのアイデアしか載せない。そして、動きや言葉使いもシンプルである。

まず、彼はステージの端から端まで動き回る。時に前、そして後ろに移動する。そしてある場に留まったとしても、体重移動を続け揺れ続ける。動きの流れに滞りがない。また、彼の特徴となるものに、時間の使い方がある。人は動きと言葉が連動し、言葉が早まれば、その分動きも一緒に付いてくる、あるいは動きが言葉をリードする。

このように連動している私達の動きと言葉であるが、スティーブ・ジョブズの動きや言葉の時間の使い方(加速/減速)には特徴がある。「Are you getting it!?!=あなたたちわかりますか!?!」と畳み掛けるように加速する。そして重さ(強さ/軽さ)の使い方もその特徴の一つである。グーッと重みをかけて強調したり、ちょっと軽い感じでポン、と言葉を発してみたり、その変化も多様である。そして空間(多点集中/一点集中)の使い方。観衆全体に疑問系で問いかける時と、彼が提案するひとつのアイデアをパッと述べ聴衆を集中させる時の二つを上手く使い分けている。

時間(加速/減速)と空間(多点集中/一点集中)の二つが組み合わさると、Awake(起きて意識が張っている)State(状態)という。彼自身がそのような状態となり、そして観客をも巻き込んでいることがわかる。また、時間と重さ(強さ/軽さ)が重なる状態を、Near(ニア)State(状態)と言い、発言や事象が自分に近いところにある感覚を観客に起こさせる。このAwakeとNearの二つの状態を彼は上手に行き来しているのである。また、自分で観客に何かを問いかけた後に、しばらく間がある。それが重要であればあるほど、歩きながらも、そこに沈黙やポーズがある。静止を効果的に使い、観客に考える時間を与えているとも考えられる。

以上のように、スティーブ・ジョブズのプレゼンテーションに引き付けられる理由を、動きの側面から見ていくこともできる。

#### 4. 動きについての考え方

なぜ「動き」に魅了されるのか、興味のきっかけや動きの奥深さについて述べたが、次はこの動きを見る視点、その考え方について述べる。

#### 4-1 ラバンムーブメントアナリシス／バーテニエフファンダメンタルズ

まず、Awake State、Near Stateなどの、筆者が動きを観る軸になっているラバンムーブメントアナリシス／バーテニエフファンダメンタルズ（LMA/BF）の創始者である二人の人物を紹介したい。一人目は、ヨーロッパで活躍したルドルフ・フォン・ラバン（1879-1958）である。モダンダンスの父とも言われるラバンは、建築、絵画、舞台芸術、ダンスに触れながら、人の動きそのものの実践研究を生涯続け、動きの言語化、記述（記譜）を通して動きを捉え理解するための質的運動理論の基盤、Laban Movement Analysis の原型をつくりあげた。もう一人はラバンの弟子にあたるアームガード・バーテニエフ（1900-1981）である。彼女はニューヨークで活躍したが、理学療法士として病院で患者を診る際、ダンス指導の際、またダンスセラピー指導の際にラバンのアイデアを使った。それまでにない動きについての新しい概念を理学療法、ダンス、セラピーの世界に紹介し、その結果、今でもダンスセラピーの指導や査定の中にはLMAの考え方が残っている。LMA/BFは人間の動きの基礎基本を捉えている<sup>1)</sup>ため欧米でダンスや身体教育の基盤となり、高等教育にて指導が続いている。また、筆者も取得しているLaban Movement Analysis/Bartenieff Fundamentalsを専門的に扱える人はCertified Movement Analyst (CMA) と呼ばれ、米国ニューヨーク州ニューヨーク市を本拠地に行っているLaban/Bartenieff Institute of Movement Studies (LIMS) が資格取得コースを提供している。その他、南米、ヨーロッパ諸国、中国でもコースを開講している（2018年現在）。

図3はLMA/BFの思考図である。LMA/BFは、サッカーをしている人、踊っている人、はいはいしている赤ちゃん、そして掃除をしている人といった、あらゆるからだの動き（日常の動きから舞踊やスポーツまで）を「Body」、「Dynamics/Effort」、「Shape」、「Space」の四つを代表とする多角的な視点（相互に関わりを持つ）により言語化し、物質としての身体の動きに限らない運動全体の特徴を『理解』する助けとなる。BFはバーテニエフがLMAを用い様々な動きの指導を行う中で考案していった独自の理論であり、哲学及びエクササイズを含み、LMA 中の「Body」に位置付けられている。筆者は、LMA/BFは質的運動学であると考えており、動きの観測、動きの創作、そしてSomaticsのアプローチでの動きの指導や体験が可能である。

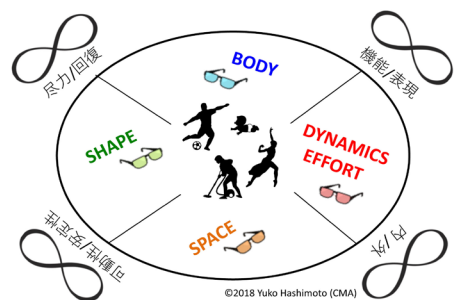


図3 LMA/BFの思考図A

#### 4-2 「動き」とは

さて、では動きとはどのようなものなのだろうか。筆者は、瞬時に現れ消えていく泡の様なものだと考えている。個々の瞬間ごとの動きは正確に再現することは困難であり、

バーテニエフの「仮にこの世に決して変化しないものがあるとすれば、それは“変化をする”ということである」という言い伝えは、まさにそれを表している。変化し続けること、それは動きにおいても人間の生涯において変わらない。

変化し続ける動きの中に潜む四つのテーマが存在する(図3)。一つ目は Inner/Outer (内/外)。中に入れば、外に出て行く、内と外の関係性である。例えば呼吸ひとつとっても、吸って、吐いて、中外、中外という動きを繰り返している。二つ目は Mobility/Stability (可動性/安定性)。どこか動いている部位があれば、必ず、どこかその部位をサポートしている部位が存在する。例えば片脚で立つとき、上がる足が可動性を持ち、それをサポートする足が安定性の役割を担う。三つ目に Exertion/Recupuration (尽力/回復)。例えばクワで畑を耕すような動きがあるときに、ザクッと土の中へ向けた動きは、強く、決まった方向へ力をかけているのであるが、その後空中に上がったときには少しふわっと力を抜いて回復する。運動を続ける上で、この尽力と回復というのは常に交互に現れてくる。最後に Function/Expression (機能/表現) である。我々のからだは機能性のある身体として動きながら、表現し続けている。動きに機能しかない、ということであれば感情のないロボットに近いであろう。Yin and Yang 理論の相反する二つのコンセプトの共存は、自然界にも人の動きにも同様に見られるとラバンは考えたのである。

さて、動きは瞬時に現れ消え、変化を続けるが、その動きを捉えるというのはどういうことなのか。哲学的な視点で考えてみる。

#### 4-3 現象学からの考え方

現象学の創始者である哲学者フッサールは、「事象そのものへ」と言った。例えば、我々はりんごを見て「丸い、赤い」と初見で外観を捉えるが、この認識は客観的なものである。フッサールは、人々が見ているものは見ている人の知覚あるいは意識世界のものであり、本当にそこにあるのかはわからないという。従って、外からだけではなく内から外を見たときに、味や感触など内側まで入っていったりんごを捉えたときに、主観であるけれども、本質的なものがそこに見えるのではないかと考えた。外側から見ているだけでなく、中に入って物事を見ていく事によるバランスを問うたのが現象学である<sup>2)</sup>。

筆者は、動きを捉えるということは、この現象学の立場に非常に近いと思っている。フッサールの後継者のメルロ・ポンティは、精神と身体は離れ、精神は見えないものとして高尚に、一方身体はそ



図4 新しい身体観(1940年代)  
メルロ・ポンティ 現象学としての身体論



ここに物質性を占めるもの、目にみえるものとして下位で劣っているものとして扱われていたそれまでの捉え方を見直し、現象学と同じ考え方から人間の身体を捉え直した。客観が外からの視点だとすれば、内からの主観、つまり私がどう感じているか、私が見ているものは何か、私が感じているものは何か、というような内からの経験が必要であるという新しい身体観を、哲学的な視点で打ち出したのである。

1970年代にはトーマス・ハンナ<sup>3)</sup>がソマティクスという言葉をつくり「ボディ」に対して「ソマ」という、「からだ」を総合的な一つの存在として心身や精神を分離させずに捉えるあり方を提唱した。これは、前述のメルロ・ポンティのアプローチとほぼ同様である。ソマティクスという言葉はLMA/BFより後の時代に生まれたが、そのお陰で、LMA/BFもソマティクスのアプローチを取っていると言葉を借りることができる。ムーアは「ソマティクス発展における歴史的背景の最初の波は1800年代から1930年代中甸であり、ラバンはここに位置する」<sup>4)</sup>と述べている。また、エディはソマティックパイオニアの一人としてバーテニエフを挙げ、一世代前のラバンは、ソマティクス前駆者の一人として位置付けている<sup>5)</sup>。

#### 4-4 Body Intelligence=身体知性を高めるために

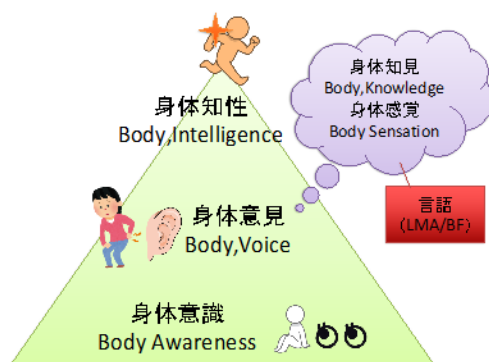


図5 身体知性の構造図

筆者はこの内側からの経験「ソマティクス」は身体知性を高めていくために必須の立場であると考えており、図5はそのピラミッド構造を示している。身体知性=Body Intelligenceは、心理学者フォワード・ガードナーが1983年に紹介した、Multiple Intelligences理論<sup>6)</sup>の一つである。筆者は、この知性を得て高めるために必要な土台となるものは、からだの気づきであり、自身のからだは今ここにある、生きているという感覚、認識であ

ると考えている。これは筆者の経験からも言えるが、腰痛になった原因はこのBody Awarenessがないに等しかった為だと考えている。土台の上には身体意見=Body Voiceを提案したい。からだの意見・声ははじめ囁きであり、無視し続ければ話し声になり、最後は叫び声になる。それが私の場合はぎっくり腰であり、ヘルニアだった。

Body Intelligenceを高めていくには、Body Awarenessを高め、Body Voiceに耳を傾ける必要があると考えているが、それらはトレーニングにより可能になる。このトレーニングには、Body Knowledge=身体知見（自分のからだに対しての知識や見解）、またBody Sensation=身体感覚（自分のからだは今どういう状態なのかわかること）が必要となる。そして更に言えば、知識や感覚を促すために適切な「言語」が必要となる

のである。言葉は無意識であったものを意識レベルに上げ、主観的感覚の自覚や認識と、客観的フィードバックを可能にする。

## 5. 動きの実践

ここまで、動きを観る視点やその考え方について、また身体知性を高めるために土台となるBody Awareness=身体意識を高めることが重要であると述べた。では実際にそのプロセスを踏んでみよう。

### 5-1 感覚に寄り添う

まず、からだは繋がっているという考え方がある。Part（部分）とWhole（全体）という言葉があるが、例えば肩のあたり、ひざのあたり、体幹というように、からだをPartとして捉え、部分的に鍛えることは可能である。しかし、忘れてはいけないのが、からだは全部繋がっているということである（図6）。一部を鍛えたり、部分的なアプローチをしたとしても、最終的にはからだ全体を統合する必要がある。

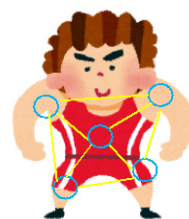


図6 Part& Whole

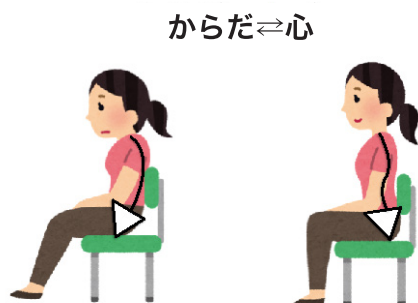


図7 二通りの座り方

図7の左のような姿勢で座ってみよう。浅めに座り背中をまるめ骨盤を後ろに倒し椅子に寄りかかる。そしてこの姿勢で、自分のペースで深呼吸をしてみよう。この姿勢が心地良い場合もあるし、そうでない場合もあるだろう。

次に右のように、骨盤を立てて背筋を伸ばして座ってみよう。背もたれの使用はどちらでも良い。この姿勢では骨盤から頭の先までがスーッとつながっているようなイメージで、頭はボンとただ乗っているような感覚である。呼吸の

しやすさという点ではどうだろうか。私達の体幹には多くの内臓が詰まっているので、それらが潰れたようになる左の姿勢と、右のようにスペースを作るような姿勢では、呼吸におけるからだの感覚の違いがあるだろう。個人の感覚はそれぞれあり、感じたことは真実である。どの様に感じるかは日常生活の中での姿勢も関係している。慣れている快適さとからだそのものの快適さにはズレが生じることもあるだろう。ここでは、二通りの姿勢の違いで、感覚がどう違うのかということを感じてほしい。

次に、「座骨で座る」を実践してみよう。まず少し浅めに、両足裏がしっかり地面に付くように座ってみる。その状態で右、左とからだを横に倒して片方ずつお尻を少し

浮かせると、お尻の下の出っ張りのある骨を二つ感じるだろうか。それらは骨盤の一番下に位置する座骨、名の通り座る骨で、丸い形をしている（図8）。その座骨の後ろの方で座るように、骨盤を後ろに倒し、図7左のように、内臓を集めた姿勢になってみる。そうすると、少し座骨を感じにくくなるだろう。そこからグーッと骨盤を起こしてきて、座骨の真ん中辺りで座るようにして、そこを通り越しお腹を突き出して腰を縮めるようにして少し反るような姿勢になると、今度は座骨の前の方で座っているのが分かるだろう。それでは、自分が思う座骨の真ん中あたりで座り、内臓がきちんとスペースを得て喜びそうな姿勢を見つけてほしい。ちょっと揺れてみても構わない。座骨の左右、大体同じ位のバランスで力をかけてみると、骨盤が極度に傾かないで、ストンと真っすぐ椅子に乗っていることになる。今一度骨盤の動きを繰り返してみる。骨盤をスーッと後ろに倒していくと、脊柱も丸まってくる。反対にグーッと立てていくと伸びていく。このようにからだは繋がっていて、どこか一部が変われば残りの部分も変化する。

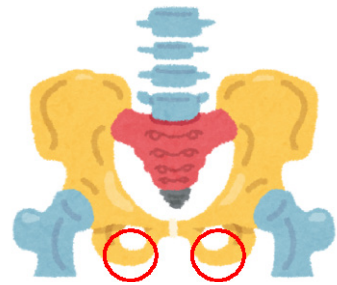


図8 座骨の位置（赤丸）

## 5-2 呼吸

次に呼吸に注目する。ここで用いるのは、LMA/BF の Shape の視点、からだの中の形・型の変化である。LMA/BF はあくまで動きのコンセプトなので、その言語をそのまま使う必要はない。子どもや大人など対象者の背景に合わせて優しい言葉に翻訳したり、イメージを用いる。ここでは風船を使う。

座骨の真ん中で座った状態で、なるべくリラックスをして座る。もし辛いようであれば、背もたれを使ってかまわない。そして図9左のように、からだの中に風船をイメージしてみよう。息を吸ったときに風船が少し膨らんで、吐いたときにしぼんでいく。これを自分のペースで繰り返してみよう。そしてその風船がより大きく、そしてより小さくなるように繰り返してみよう。もしからだのほかの部位が動いてしまうようなら、それで構わないし、手や腕を動かすことが助けになるならそれでもかまわない。

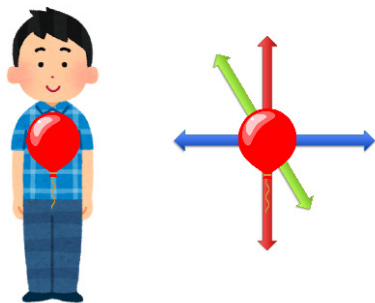


図9 からだの中の風船と 3D 呼吸

大きく新しい空気を取り込み、風船をしぼませる時には、からだの中のものをすべて出し切るようにしてみよう。

風船は図9右の様にボリュームを持っている。前後左右上下があるが、まず上下の伸びを意識してみよう。吸ったときに長くなり、吐いたときに戻っていく。胸とお腹に手を当ててみると、この両手が上下する。これを何度か繰り返してみよう。

次に肋骨の辺りを、手をクロスして触ってみよ



う。大きく息を吸った時に、横に広がり吐いた時に狭まるイメージである。そして前後である。今度は背中に手の甲を当て、もう片方の手をお腹に当てる。吸ったときにお腹が前に、そして後ろに膨らんでいき、吐いたときに平らになるイメージである。最後に、上下左右前後の呼吸を全部つなげてみる。大きく吸って上下左右、そして前後に風船を膨らませ、次の吐く息でしばませる。風船の伸び縮みをイメージしながら繰り返してみよう。

### 5-3 3つの解剖学面

この呼吸を続けながら、別の動きと組み合わせてみよう。人のからだは三次元的な形状であり、呼吸の風船のように人の動きもまたそうである。LMA/BFのSpaceの視点では、人が移動せずに手足が届く範囲は球体であり（Kinesphere）、人、人の動きはそのような三次元的空間にサポートされていると考えられている。からだの中で三次元に動く場所は、人の脊柱、肩関節、そして股関節といったからだの中心に近い部分である。今回の実践では脊柱に意識を向ける。ここで参考にしたのが、「三つの解剖学面」のコンセプトである（図10）。三次元の動きは三つの面上での動きとして考えることができる。まず、汽車の車輪のように手腕を動かしてみる。この動きは上下と前後を組み合わせた車輪の面である（矢状面）。次に、腕を羽のように広げパタパタ動かしてみる。この動きは左右と上下を組み合わせたドア、あるいは壁の面である（前額面）。そして、身体をひねってみよう。これが前後と左右を組み合わせたテーブルの面での動きである（水平面）。

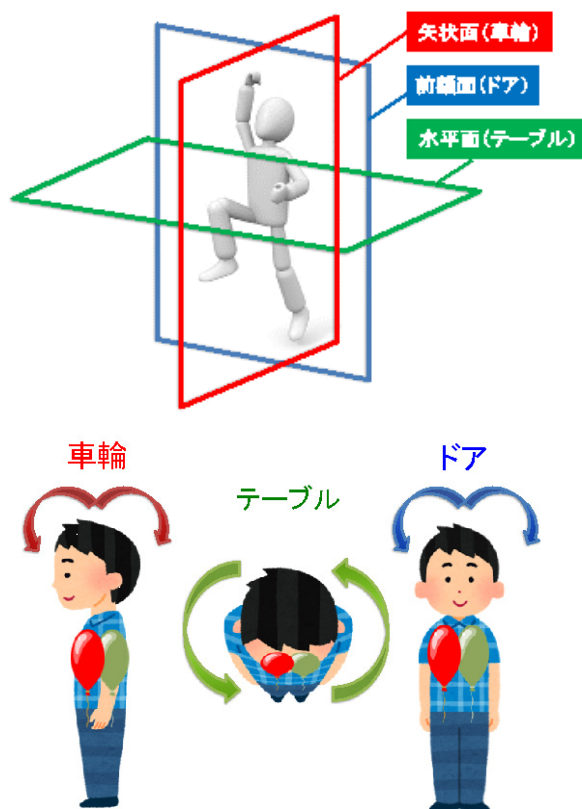


図 10 3つの解剖学面と各面での脊柱の動き

では先ほどの呼吸の際の風船を左右二つに分けて、まずドアの面での脊柱の動きをしてみよう（図11）。最初の、座骨で座っている状態で、身体をカーブさせ左に傾けてみる。この時、座骨がなるべく椅子から離れないように心がけてみよう。この時に風船



図 11 ドアの面での脊柱の側屈

の形の変化を意識する。左側からだを倒す時は右側の風船を膨らませて、左側の風船を小さくしてみよう。身体を戻すと風船は二つ、同じ大きさになる。今度は右側からだを倒しながら、左側の風船を膨らませて右側の風船を縮めてみよう。左右何度か繰り返ししながら、図11のように腕も一緒にからだの周りを大きく弧を描きながら動かしても良い。座骨が浮いてこないよう椅子の上に安定させ、足の裏では地面をしっかりと捉えておくこと(グラウンディング)が大切である。リラックスして呼吸を続け、からだ全体が動きながら膨らむ風船と縮む風船を意識してみよう。

次は車輪の面の脊柱の動きである。からだの中の風船を前と後ろに置こう。浅く腰掛け、前の風船を小さくし、後ろにある風船を膨らませながら前の風船にかぶせるようにカーブさせる。骨盤を後傾し内臓を集めるような姿勢である。次は前にある風船を膨らませ、後ろにある風船を縮ませる。少しだけ天井を仰ぐように胸を上に向け開いてみよう。これを何度か繰り返す。これが脊柱の車輪の面での動きである。

最後にテーブルの面の動きである。この動きでは、風船が捻られる。風船はドアの面での動きと同様左右に置き、座骨の真ん中、脊柱の末端である尾骨から頭へ軸が通っているのをイメージしてみよう。では、右側へまわしてみよう。風船が軸のまわりをまわっていく。すこし風船が捻られる感じである。息は吐くほうがよいかもしれないし、吸う方がしっくりくるかもしれない。真ん中を通して、今度は左側である。足裏で床をしっかりと捉え、動きの中で軸をしっかりと感じ続けてほしい。これがテーブル面での脊柱の動きである。

最後に、風船のイメージとともに心地の良い呼吸を続けこれまでの動きを繰り返してみよう。

最後に、風船のイメージとともに心地の良い呼吸を続けこれまでの動きを繰り返してみよう。

#### 5-4 まとめ

今回の実践では、三つの面の中で脊柱が動く中、からだ内部の変化にも意識を向けるために風船のイメージを用いた。加えて、足裏が床を捉える感覚や椅子に付いている座骨の感覚について言及した。これは先述したLMA/BFのテーマの一つである可動性と安定性に当てはまる。からだのどこかが動く時は、それを支える場所がある。今回は脊柱の動きがいわゆる可動性であり、安定性は足裏や座骨が担っていた。大きな動き（可動性）には大きなサポート（安定性）が必要となる。からだはいつでも役割分担をしながら動きを生み出している。からだ全体がつながった時、それはおそらく我々にとって気持ちのよい感覚であり、更にいえばこれは、客観的視点における美しさにも関連するのではないかと考えている。

筆者が腰痛を抱えていた時代のダンスをビデオで振り返ると、先に述べたからだ内部の繋がりはほぼなく、客観的にもそれは明確である。当時はどれだけ動けるか、首がここからここまで動くか、胸がどこまで動くか、可動性にばかり注目して、からだを部分的にバラバラに使っていた。Body AwarenessもなくBody Voiceも聴けていなかった筆者のからだは悲鳴を上げたのも当然である。その後LMA/BFに出会い、様々なトレーニングを重ねてからは、Body Awarenessが高まり、Body Voiceを聴けるようになり、更に腰痛の原因となっていたそれまでの動き方とは異なる動き方の選択肢を得て、からだの全体がつながる感覚を持ちながら気持ちよく動いている。年齢を重ねているのにより自由に動けるようになるとは全く想像できなかった。

## 6. 言葉の持つ力

実践を通し、言葉がけのために用いてきた「言葉」であるが、そもそも言葉とは、動きの言語とは何だろうか。動きの記号や動きの研究の歴史について述べる。

### 6-1 言葉の背景

メルロ・ポンティの言葉を借りれば、枯れ木というものを我々が恒常的に認識できるようになるには、枯れ木という言葉（記号）を知る必要がある。もちろん、枯れ木という言葉が知らなくても「枝がある」「黒い」「葉が付いていない」など表現することはできるが、枯れ木という言葉はそういった概念や知覚をも含んでいる便利な言葉である。筆者が米国で英語を学び始めた時、最初は記号でしかなかった言葉も、体感、感覚、経験をもって概念や知覚を得た言葉は意味をもち生き生きとすることを実感した。同様に動きの言語においても、動きの学びのなかで自身の体感をもって初めて、動きの言語、そしてその意味が理解できる。

LMAの創始者ラバンは、対象を外から捉える印象派に対し、人の内的表現を重視したドイツ表現主義(1920年頃)の、舞踊領域を先導した。表現主義は建築、文学、音楽、演劇、舞踊など様々な芸術分野に及び、作者の内的表現が主軸にあることがポイントである。彼は、「各段階の動きは連なっている。小さな体重移動や、身体のような部分のジェスチャーといったものは、いずれもわれわれの内なる人生、Inner Life（インナーライフ）」を表していると述べている<sup>7)</sup>。ラバンは、人の動きというものがその人の内から表れて/現れているものであり、外側にあらわれる動きについて考えることが、人とは何か、人生とは何かを理解することに繋がると考えたのである。ここで、動きの言語は内から生まれていったことがわかる。

## 6-2 動きを「観る」とは



図12 LMA/BFの思考図B

筆者が軸にしている動きの言語には、人の動きを捉えるいろいろな視点がある。図12に示すように、それは止まっているのか動いているのか、動きのなかでのからだの形（例えば直線的、弧を描くような形など）、リズム、また質感（フワッとした感じやネトッとした感じ、グーッとした感じ）などがある。空間との関連、自身のからだはどこに位置しているのか、また内部のつながり、からだの内側の関係性、人との関係性、それらを動きの中に見ることができる。その人のInner lifeすなわち内部にあるいわゆる目に見える形にはなっていないもの、思考や感覚、心情といったものを、動きを通して捉えるのである。

筆者は、言語をもって動きを見ることは、主観に入り込むことであると考えている。自分が経験していない動きを、観て感じることは簡単ではない。したがって、動きを観るために必要なプロセスのスタートには、一人称の体験がある。それ故、LMA/BF理論を学ぶ過程では、動きの体験、実践が中心となり重要となるのである。ブラッドリーは「ラバンの動きの分析は理論と実践の境界線を超越している」と述べている<sup>8)</sup>。

## 6-3 動きの記号

言語といえば文字であり、記すことができる特徴がある。ラバンのもう一つ大きな功績は、動きの言語のみならず、動きの記号（Labanotation）を考案したことである。音楽の楽譜が左から右に流れていくのに対して、動きの楽譜は下から上に記す。運動理論の体系化は彼にとって、言語化すること、そしてそれに対応する記号を持つことであった。図13は、日本人の多くが知っているラジオ体操のある動きをMotif Writing (notationより簡単で特徴を掴みやすいもの) で表したものである<sup>9)</sup>。このモチーフは「両腕が曲げ伸ばしを繰り返しながら、からだ全体が左、上、真ん中、そして右へ動く。この一連の動きを四回繰り返す」とよめるのだが、この中にはからだの部位とその基本的な動き、方向、質感、動きの形・型などが含まれる。記号を用いることで平仮名やアルファベットと同様に、動きを伝え合うことも、また記号から動きを起こすこともできる。

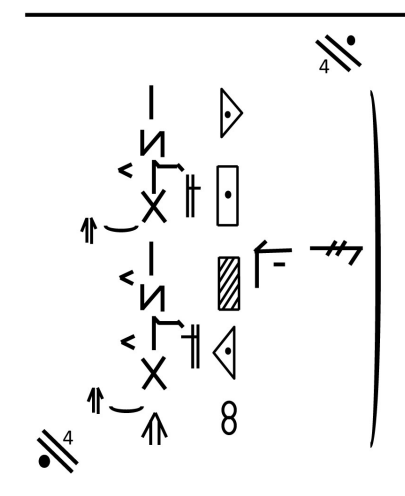


図13 Motif Writing

世界における動きの記譜の始まりは1700-1800年代のルイ14世まで遡る。バレエを愛してやまなかった彼は、バレエの前進であるバロックダンスにおける人々のフロア上での導線を記したものを、指導に役立てたのである。視覚化することで、動きの流れをクリアにしたと言えるだろう。

#### 6-4 動きの研究

動きの研究の始まりは、進化論で有名なダーウィンまで遡る。著書、『人及び動物の表情について』の中で、人間を含む動物の観察から、「人間と動物は本能的に動物的に、身体行動や表現方法はほぼ同じだ」<sup>10)</sup>と述べている。彼は「私は怒っている」という威嚇、「あなたに身を委ねる」という服従の二種あると述べている。

日本では、遡ること1300年代の世阿弥に行き着く。世阿弥はまず物学条々<sup>11)</sup>の中で、「だいたい、どんなことでも省略せずに、よく似せようとするのが本質である」と述べている。動きはその瞬間、瞬間で変化し続けるものであるが、どこかを抽出してしまうとそれは本質ではなくなる。その変化を省略せずに真似て捉えていくことが本質であるというものである。例えば女形においては、動きの質感について述べている。「いかにも弱々しく定まらない手つき」であるとか、「足を包むように裾長に着て、腰・膝は真っすぐに、身体は柔らかく」というように、動きについて書いている。ここに何か共通の言語があるわけではないが、彼なりに捉えて言語化している。そして省略しないことに本質があるという点においては、現象学の考え方に近いのではないと思われる。

LMA/BFを用いた研究は、例えばリハビリテーション<sup>12)</sup>、音楽パフォーマンス<sup>13)</sup>、脳科学<sup>14)</sup>、ダンスセラピー<sup>15)</sup>、ロボット工学<sup>16)</sup>、身体表現<sup>17)</sup>やダンス<sup>18)</sup>など多岐の分野に渡る。また実践の場面では、今回の様な動きの指導の際、言葉がけの助けになることもある。指導計画を作成する際、いつも自分の好みに傾倒するのではなく、客観的な視点で全体のバランスを考えることも出来るだろう。そして創作活動や表現への応用にも用いられている。ものを見る力、分析する力、それは動きだけでなく、絵画や建築、様々なものにも共通する。動きの捉え方を通し、世界の見方を学ぶことができる。

#### 7. 結語

動きの実践を通し、快、不快、人それぞれに感じ方は違いうだろうが、感じたことが真実である。それがどんな感覚であれ、どんな感情を伴ったものであれ、大切にしてほしい。そして今後、ちょっとからだを動かす時に、今回の新しい感覚や知識が何かの助けになることがあれば活かしてほしい。自分のからだにここに在るということ、自分がここに居るということ、まずは日々のからだの在り方に目を向け、Body Awarenessを高めていってほしい。きっとそこから新しい世界が広がっていくだろう。ラバンは「Movement is Life」(動くことは生きること)、「Life is Movement」(生きることは



動くこと)と言った<sup>19)</sup>。動きについて考えることは人間や人生の研究であり、我々が生きる意味の探求でもある。

### 【参考文献】

- 1) 久保隆司 2011『ソマティック心理学』春秋社
- 2) 谷徹 2002『これが現象学だ』講談社現代新書
- 3) Thomas Hanna 1988 “somatics” Da Capo Press
- 4) Carol-Lynne Moore 2014 “Meaning in Motion: Introducing Laban Movement Analysis” MoveSpace Center
- 5) Martha Eddy 2009 “A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance” Journal of Dance and Somatic Practices. 1(1):5-27.
- 6) Howard Gardner 1983 “Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences” Basic Books
- 7) Rudolf Laban revised by Lisa Ullman 1980 “The Mastery of Movement” Dance Books
- 8) Karen K. Bradley 2009 “Rudolf Laban” Routledge
- 9) Yuko Hashimoto 2014 “Who is Radio Taiso? ~digging into the personality of the exercise~” Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies
- 10) ダーウィン (著)、浜中浜太郎 (訳) 1931『人及び動物の表情について』岩波文庫
- 11) 世阿弥 (著)、野上 豊一郎 (編)、西尾 実 (編) 1958『風姿花伝』岩波文庫
- 12) Foroud A, Whishaw IQ 2006 “Changes in the kinematic structure and non-kinematic features of movements during skilled reaching after stroke: a Laban Movement Analysis in two case studies.” J Neurosci Methods. 158(1):137-49.
- 13) Broughton MC, Davidson JW 2016 “An Expressive Bodily Movement Repertoire for Marimba Performance, Revealed through Observers’ Laban Effort-Shape Analyses, and Allied Musical Features: Two Case Studies.” Front Psychol. 7:1211.
- 14) Cruz-Garza JG, Hernandez ZR, Nepaul S, Bradley KK, Contreras-Vidal JL 2014 “Neural decoding of expressive human movement from scalp electroencephalography (EEG).” Front Hum Neurosci. 8:188
- 15) 西田明子 2014『ラバン動作解析法概念とダンス／ムーブメントセラピーでの応用 (精神科におけるダンスセラピー:理論と実践)』ダンスセラピー研究、第8巻、第1号
- 16) 増田恵、加藤昇平、伊藤英則 2011『ラバン理論に基づいたヒューマンフォームロボット身体動作の動作特徴抽出と表出感情推定』日本感性工学論文誌 Vol.10 No.2 pp.295-303

- 17) 高野牧子 2006『幼児と保護者を対象とした身体表現の指導構造 LABAN-「Movement Play」コースでの観察調査をてがかりにして—』Research Journal of JAPEW、23巻
- 18) 橋本有子 2017『幼小中高ダンス教育におけるCreative Dance 授業の実践：Laban Movement Analysis および Bartenieff Fundamentals を基に』人間発達研究、No. 32 pp. 39-54
- 19) Sharon Chaiklin, Hilda Wengrower 2009 “The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance” Routledge

(2017年5月20日、生活美学研究所本年度第1回定例研究会における講演に基づく)  
コーディネーター 武庫川女子大学健康・スポーツ科学部准教授 村 越 直 子

## 指定討論者コメント

大谷大学特別契約教授 原田 奈名子

あれから数か月が過ぎた。この間、発表者である有子さんの講習も受けてきた。そこで改めて当日筆者がした質問について述べておきたい。

当日質問した「どこがソマティクスなのか」について、説明だけでは納得しがたかった。が、しかし、体験を通してソマティクスである所以を理解した。ここ重要。納得したとは言い難い。というのも、世界の二大分析システムと称されるもう片方のBMC (Body-Mind Centering)<sup>®</sup>になじんでいる私には、どうしてもLaban Movement Analysis (LMA) が知的活動に感じられてしまう。この場合の「知」とは、外部から観察する「知」、「脳が優位の知」である。

動きを分析する際、分析の観点を脳に問いかけ、その枠組みを総動員印してやっとその動きの質を言語化できる。有子さんは、その総動員しているとき、自分の中で対象である動きを感じて同調して初めて分析のまな板にあげることができるという。なるほど、その過程無しに、外部観察だけからでは動きの質に迫れない、確かにそうだろう。それが滑らかにできる、つまり、正確に同調できるには膨大な時間が必要そうだ。これについて、CMA (Certified Movement Analyst) の訓練を受けていた有子さんは以下のように述べている。「様々な動きの要素やまとまりを言語描写、記譜、体現できるよう、身体・脳をフル回転させて膨大なトレーニングを重ねる。不思議なことに、自身が体現できた動きは人の動きの中にも見出すことが出来るようになる。」<sup>註)</sup> LMAに素人の私には、脳がかゆくなるような感覚がある。たくさんのかゆかゆの果てに動きの質について「〇〇かなあー」がやってくる。脳が疲れるのである。

BMCもちろん同調してこそできるのだが、枠組みの考え方が違うゆえ「脳が疲れた」という実感がない。観察した動きを、内臓系でとらえる、筋・骨格系でとらえる、体液系で、ホルモン系でなどなど様々な視点から捉えるが、唯一無二の答えに向かわない。このような言い方で伝わるか不安である。そもそもシステムが生まれてきた背景が異なるから当然といえば当然であろう。

Rudolf Von Laban (1879-1958) は世界中のいかなる動きも共通の言語で表すことを目指した（これは、原田が記憶している有子さんから聞いた説明）。ゆえに、だれが分析しても同じになることが可能になりえる。一方、BMCの創始者であるBonnie Bainbridge Cohen は記述することも、分析することも目指さなかった（ここで述べることはあくまでもBMCの入り口に立っている原田の浅薄な知識に基づいていることを承知ください）。ではあるが、学んだ人たちはこれを用いて分析したり、LMAのような統一性はないが記述したりも試みる。彼女は小児麻痺に罹患し、不自由である自らのからだを自由に動かしたくて、自分で探求しながら動きを獲得していった。だからその過程で得た体験をもとに言う。「私は教えていないの、私は自分の体験をシェアしているだけ、みなさんが自分で探求して下さい」と。

この質問は、筆者がソマティクスの概念にこだわってきたからだと改めて感じている。

#### 【註】

橋本有子：Vol.4「Laban Movement Analysis (LMA) の応用」辟雍会連載から  
<http://www.hekiyou.com/rensai/hashimoto/vol4.html>

武庫川女子大学短期大学部准教授 崎山 ゆかり

Labanの運動分析法は、舞踊を学ぶ人は誰もが一度は耳にしたことがある。しかし書物を読むだけでは理解は難しく、まず学習者自身が動いて学ぶことが求められる。講師の橋本有子先生は、Labanのある種のとつき難さというご自身の体験を踏まえ、身近なものとして運動分析の在り様を提示してくださった。いきいきとした動き、のびやかな動き、力のない動き…人の多様な動きを印象だけで語るのではない、共通言語としての枠組みを示し、新たな動きへのまなざしを提示していただける貴重な機会となった。

加えて、動きの理解には他者へのTuningが不可欠であるという指摘は、筆者の専門であるケステンバークムーブメントプロフィールと称される運動分析法の在り方とも一致していた。これは私自身にとって大きな気づきであり、動きを用いた心理療法であるダンスセラピーにおける身体的共感にもつながることが示唆され、さらに学びを深めたいと思った。